

PRATIQUANT 1 & TESTS EVALPING

MÉTHODOLOGIE DE PASSAGE DES TESTS

AU PRÉALABLE : 2 questionnaires à remplir : EVALFORME + EVALPING : 5 mn / personne

GRUPE 1 : 4 à 20 personnes par groupes de 2 pers.

		TESTS	groupe 2 pers.	matériel	durée
TOUR 1 : 32 mn	HABILETE	1 Précision	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 20 balles	2'
		2 Rotation	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 20 balles	2'
		3 Ajustement	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 balle	2'
	COORDINAT.	4 Variations	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 balle	5'
		5 Liaison	1. fait le test 2. compte	dynamomètre chaise	5'
TOUR 2 : 46 mn	MOBILITE	6 Réaction	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
		7 Vitesse	1. fait le test 2. mesure	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
	ECHANGES	8 Coup droit	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
		9 Revers	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
	CARD.	10 Cardio	1. fait le test 2. mesure	2 raquettes - chronomètre panier x 50 balles	3'

GRUPE 2 : 21 à 40 personnes par groupes de 2 x 2 pers.

		TESTS	groupe 2 pers.	matériel	durée
TOUR 1 : 64 mn	HABILETE	1 Précision	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 20 balles	2'
		2 Rotation	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 20 balles	2'
		3 Ajustement	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 balle	2'
	COORDINAT.	4 Variations	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 balle	5'
		5 Liaison	1. fait le test 2. compte	dynamomètre chaise	5'
TOUR 2 : 92 mn	MOBILITE	6 Réaction	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
		7 Vitesse	1. fait le test 2. mesure	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
	ECHANGES	8 Coup droit	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
		9 Revers	1. fait le test 2. compte	2 raquettes 1 panier x 50 balles	5'
	CARD.	10 Cardio	1. fait le test 2. mesure	2 raquettes - chronomètre panier x 50 balles	3'

Durée totale des tests : **1h18** pour un groupe allant jusqu'à 20 pers. / **2h56** pour un groupe de 21 à 40 pers.

NB : Pour un groupe > à 20, il est possible de mettre en place les tests EvalForme et EvalPing parallèlement ce qui permettrait d'obtenir une durée totale de 2h pour l'ensemble. Cependant, cela paraît difficile pour un seul animateur responsable des groupes, ou si le nombre de tables est insuffisant.